



Sørg for nok mangan

Finnes blant annet i grovbrød

Manganmangel kan gi ulike helseplager. Det kan også ha betydning for vekten.

FORSKNINGEN HAR de siste tiårene oppdaget et mineral som har stor betydning for helsen. Mangan er egentlig et grunnstoff og finnes bare i små mengder, 10–20 milligram, i kroppen vår. På tross av de små mengdene har det svært viktige funksjoner i kroppens biokjemiske prosesser. Det aktiverer en rekke enzymer og det nøytraliserer frie radikaler, som skaper betennelses-tilstander.

SÆRLIG TO av enzymreaksjonene er viktige. De øker kroppens evne til å forbrenne karbohydrater og fett. Skal du ha god forbrenning og holde matchvekten din, er det å ha nok mangan svært viktig.

Mangan har også betydning for skjoldbruskkjertelens produksjon av tyroksin. Sammen med selen kan det beskytte kjertelen mot autoimmun betennelse, som ofte er den utløsende årsaken til sykdommen hypotyreose (lavt stoffskifte).

Mangan er dessuten viktig i cellenes energiproduksjon sammen med blant annet magnesium og kalium. Lave vevsverdier av disse mineralene vil kunne medføre nedsatt energiproduksjon i cellene og forårsake utvikling av kronisk tretthet, slapphet og utmattelse. Mineraler er videre viktig for oppbygging av leddbrusken, beinvevet og de leddnære strukturene og for dannelsen av B-vitaminer.

INNEN MEDISINEN mener man at manganmangel er sjeldent forekommende, men det skyldes at man tror at en enkelt blodprøve

FOTO: ALL OVER PRESS



Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

Skriv til dr. Luneng!

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no

Mangan i maten

Matvarer som inneholder godt med mangan, er grove kornprodukter, hvetekli, nøtter, tørkede belgvekster, tyttebær og naturris.

kan påvise mangel. Dette er vanligvis ikke riktig, da man bare i ekstreme tilfeller kan se manganmangel i blodet. Likevel har man oppdaget følgende mangelsymptomer:

- ubalanse i det indre øret
- tretthet
- lavt kolesterol
- eksem og varmeutslett
- struma og stoffskifteforstyrrelse
- ved ekstrem mangel også uforklarlig vekttap, artroseutvikling, osteoporose, negleskader og hårtap.

Jeg finner manganmangel hos mange av mine pasienter, noe som kan skyldes et ensidig norsk kosthold, men også lavere manganinnhold i dagens matvarer.

Rolf Luneng